



MINISTRY OF YOUTH POLICY AND SPORTS  
THE REPUBLIC OF UZBEKISTAN

UZBEK STATE UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION  
CULTURE AND SPORTS

UZBEKISTAN WEIGHTLIFTING FEDERATION

International scientific and  
practical conference collection  
of scientific papers

# “THE MODERN WAY TO POPULARIZE WEIGHTLIFTING IN UZBEKISTAN”

“THE MODERN WAY TO POPULARIZE WEIGHTLIFTING IN UZBEKISTAN”

23 november, 2023  
Chirchik, Uzbekistan



**O‘ZBEKISTON RESPUBLIKASI  
YOSHLAR SIYOSATI VA SPORT VAZIRLIGI  
O‘ZBEKISTON DAVLAT JISMONIY TARBIYA VA SPORT  
UNIVERSITETI  
KO‘PKURASH SPORT TURLARI FAKULTETI  
OG‘IR ATLETIKA, OT SPORTI NAZARIYASI VA USLUBIYATI  
KAFEDRASI**

**“O‘ZBEKISTONDA OG‘IR ATLETIKA SPORT  
TURINI OMMAVIYLASHTIRISHNING  
ZAMONAVIY YO‘LLARI VA YECHIMLARI”  
Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to‘plami  
2023-yil 23-noyabr**



УДК: 796.88.

*“O‘zbekistonda og‘ir atletika sport turini ommaviylashtirishning zamonaviy yo‘llari va yechimlari” mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to‘plami. - Chirchiq.: 2023. – 249 b.*

**Tashkiliy qo‘mita:**

F.I.Sh	Lavozimi
M.R.Boltabayev	Rektor, tashkiliy guruh raisi
M.O‘.Arzikulov	Yoshlar siyosati va sport vazirligi bo‘lim boshlig‘i - tashkiliy guruh a‘zosi
B.B.Musayev	Ilmiy ishlar va innovatsiyalar bo‘yicha prorektor - tashkiliy guruh a‘zosi
A.Z.Xodjaev	O‘quv ishlari bo‘yicha prorektor - tashkiliy guruh a‘zosi
Sh.X. Toshturdiyev	Yoshlar siyosati va sport vazirligi bosh mutaxassisi a‘zo
A.J.Tangriyev	Ko‘pkurash sport turlari fakulteti dekani, a‘zo
A.N.Shopulatov	Ilmiy-pedagog kadrlar tayyorlash bo‘limi boshlig‘i, a‘zo
X.B.Xakimov	Og‘ir atletika, ot sporti nazariyasi va uslubiyati kafedrası mudiri a‘zo
B.U.Qayumov	Og‘ir atletika, ot sporti nazariyasi va uslubiyati kafedrası dotsenti a‘zo
Z.Ch. Norqulov	Og‘ir atletika, ot sporti nazariyasi va uslubiyati kafedrası katta o‘qituvchi kotib

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti bo‘lib o‘tgan “O‘zbekistonda og‘ir atletika sport turini ommaviylashtirishning zamonaviy yo‘llari va yechimlari” mavzusida xalqaro ilmiy-amaliy anjumani to‘plamida og‘ir atletika sport turini ommaviylashtirish va rivojlantirishda bugungi kundagi muammo va ularning amaliy yechimlari, og‘ir atletikachilarni tayyorlashda qo‘llanilayotgan innovatsion texnologiyalar, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini maqsadli tashkil etish, zamonaviy ilmiy-uslubiy va tibbiy ta‘minot masalalari, istiqbolli va iqtidorli yosh og‘ir atletikachilarni tanlash va saralab olish (seleksiya) ishlarini tashkil etishda zamonaviy yondashuvlar, og‘ir atletika bo‘yicha murabbiylar, sohada faoliyat olib boruvchi mutaxassislarni tayyorlash masalalari, zamonaviy og‘ir atletika hakamlilik qilish bilan bog‘liq muammolar va ularning yechimlariga bag‘ishlangan tadqiqotlar muhokamasi o‘rin olgan.

To‘plamda nashr etilgan maqolalardagi ma‘lumotlarning haqqoniyligiga mualliflar mas‘uldirlar.

**Mas‘ul muharrir:**  
**p.f.n., professor B.B.Musayev**

O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti Kengashining qaroriga asosan nashrga tavsiya etildi.

## TABRIK SO‘ZI

Dunyoda og‘ir atletika sporti xalqaro arenalarda ko‘rsatilayotgan natijalar vazn toifalarning o‘zgarib borishi va har bir vaznda yangi rekord natijalarning qayd etilishiga olib kelmoqda, og‘ir atletikachi- larning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini yaratish dunyo hamjamiyati e‘tiborini o‘ziga tortmoqda. Oxirgi yigirma yillikda Olim- piada va jahon chempionatlarida raqobatning shiddat bilan kuchayib borayotganligi, medal- lar uchun bahsda qator davlatlar atletlarining ishtirok etayotganligi og‘ir atletika sport turining geografik jihatdan tobora kengayib borayotganligidan dalolat beradi.

Jahonning ko‘plab mamlakatlarida og‘ir atletika bilan shug‘ullanuvchi sportchilarni tayyorlash tizimini innovatsion yondashuvlar asosida zamon talablariga moslashtirish yuzasidan keng ko‘lamli ilmiy tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Xususan, Xalqaro og‘ir atletika federatsiyasi tomonidan musobaqa qoidalariga kiritilgan o‘zgartirishlar asosida og‘ir atletikachilarni tayyorgarlik turlari bo‘yicha saralashning yangi talabla- rini ishlab chiqish, jismoniy va texnik imkoniyatlarini takomillashtirish, oliy sport yutuqlariga erishishgacha bo‘lgan barcha bosqichlarni boshqarishning tashkiliy va uslubiy jihatdan samaradorligini oshirish yo‘llarini izlab topish bilan bog‘liq tadqiqot ishlari amalga oshirilmoqda. Shundan kelib chiqib, og‘ir atletikachilarning ko‘p yillik tayyorgarlik tizimini yaratish ilmiy asoslangan yondashuvni talab qilmoqda.

Mazkur anjuman ham “O‘zbekistonda og‘ir atletika sport turini ommaviylashtirishning zamonaviy yo‘llari va yechimlari” ga bag‘ishlangan bo‘lib, mamlakatimizda jismoniy tarbiya va sportning o‘rnini baholashda, o‘zaro hamkorlikni yanada mustahkamlashda hamda sohadagi mavjud innovatsion muammolarni ilmiy qonuniyat doirasida tahlil qilishda muhim ahamiyat kasb etadi. Ushbu anjuman sho‘balari doirasida: og‘ir atletika sport turini ommaviylashtirish va rivojlantirishda bugungi kundagi muammo va ularning amaliy yechimlari; og‘ir atletikachilarni tayyorlashda qo‘llanilayotgan innovatsion texnologiyalar, o‘quv-mashg‘ulot jarayonlarini maqsadli tashkil etish, zamonaviy ilmiy-uslubiy va tibbiy ta‘minot masalalari; istiqbolli va iqtidorli yosh og‘ir atletikachilarni tanlash va saralab olish (seleksiya) ishlarini tashkil etishda zamonaviy yondashuvlar; og‘ir atletika bo‘yicha murabbiylar, sohada faoliyat olib boruvchi mutaxassislarni tayyorlash masalalari; zamonaviy og‘ir atletika hakamlilik qilish bilan bog‘liq muammolar va ularning yechimlari bo‘yicha mavjud muammolarni o‘rganishida o‘z samarasini beradi deb hisoblayman.

***O‘zbekiston davlat jismoniy tarbiya va sport universiteti rektori  
iqtisod fanlari doktori, professor M.R.Boltabayev***

# ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-ЫХ КЛАССОВ

*Гуляев С.П., ФГБОУ ВО ЧГИФКиС.*

*Фонарев Д.В., Мартюшева М.А., ФГБОУ ВО Поволжский ГУФКСиТ*

**Аннотация.** В научной статье рассматривается мотивационно-ценностный компонент физической культуры личности обучающихся 11-12 лет. Выявлены потребности в физкультурно-спортивной деятельности, а также мотивы посещения занятий по предмету «Физическая культура».

**Ключевые слова:** физическая культура личности, обучающиеся школы, мотивация, ценности, Крайний Север.

**Annotation.** The scientific article examines the motivational and value component of physical culture of the personality of 11-12 year old students. The needs for physical education and sports activities, as well as the motives for attending classes in the subject “Physical Education” have been identified.

**Key words:** physical culture lichnosti, obuchayushchiesya shkoly, motivation, values, Krainy Sever.

**Введение.** На сегодняшний день занятия физической культурой в общеобразовательных учреждениях ориентированы, преимущественно, на повышение уровня физической подготовленности школьников. Исходя из требований ФГОС основного общего образования (от 12 августа 2022 года) у обучающихся должны быть сформированы следующие учебные действия: систематически заниматься физической культурой, здоровое сберегающее поведение, физическое совершенствование.

В реалиях отсутствие таких значимых компонентов обучения, как формирование мотивационно-потребностной сферы обучающегося, учёт актуального уровня его развития и возможностей, формирование привычек здорового образа жизни, - зачастую превращает урок физической культуры в обезличенный, лишённый интеллектуальной привлекательности.

По мнению Е. В. Бахаревой, Л. В. Ивановой, Е. А. Коваленко, М. М. Битейкина, А. А. Красильникова многие школьники не только уклоняются от самостоятельных занятий физическими упражнениями, но и пропускают уроки по физической культуре, стремятся быстрее уйти с занятий, не выполняют заданий преподавателя, не принимают активного участия в физкультурно-спортивных мероприятиях школы. На наш взгляд, одной из важнейших способностей учителя в образовательном процессе является умение убедить обучающихся в необходимости и значимости для них занятий физической культурой, умение перевести отрицательное и безразличное отношение школьников к занятиям в зрелые формы проявления активности, действенные, осознанные, ответственные [1, 2].

Актуальность нашей работы обусловлена необходимостью констатации мотивационно-ценностного отношения обучающихся к физической культуре, с одной стороны, и недостаточностью освещения состояния мотивационно-ценностного компонента физической культуры личности обучающихся в научной литературе.

**Цель исследования.** Изучение сформированности мотивационно-ценностного компонента обучающихся 5-х классов в отношении физкультурно-спортивной деятельности.

**Методы организации исследования.** Для достижения цели исследования, на констатирующем этапе работы, проведена диагностика физкультурно-спортивных потребностей, мотивов и добровольной активности к физкультурным занятиям среди обучающихся 5-ых классов. В исследовании приняли участие 40 детей в возрасте от 11 до 12 лет (17 мальчиков и 23 девочек) Чурапчинской республиканской школы интернат олимпийского резерва им. Д.П. Коркина Республики Саха (Якутия). Для определения сформированности мотивационно-ценностного компонента нами была использована анкета, разработанная на основе методики индексной оценки В. И. Трапникова, В.А. Ядова, модифицированной И.В. Манжелей, состоящая из двух блоков [3].

Первый блок вопросов анкеты направлен на определение потребностей и активности обучающихся в физкультурно-спортивной деятельности.

Второй — на выявление мотивов посещения учащимися академических занятий по дисциплине «Физическая культура».

Индекс потребности, активности и мотива определяли по формуле:

$$I = ((0 \times a) + (1 \times б) + (2 \times в) + (3 \times г) + (4 \times д) + (5 \times е)) / n$$

где  $I$  — индекс;  $n$  — общее число испытуемых; буквы отражают число выбравших один из шести вариантов ответов.

Коридоры значения индекса, по И.В.Манжелей:

- низкий уровень 0–0,5 усл. ед;
- уровень ниже среднего 0,6–1,6 усл. ед;
- средний уровень 1,7–3,4 усл. ед;
- уровень выше среднего 3,5–4,5 усл. ед;
- высокий уровень 4,6–5 усл. ед.

### Результаты исследования и обсуждение.

На рисунке 1 отображены результаты по первому блоку вопросов, направленных на выявление потребности и активности в физкультурно-спортивной деятельности.

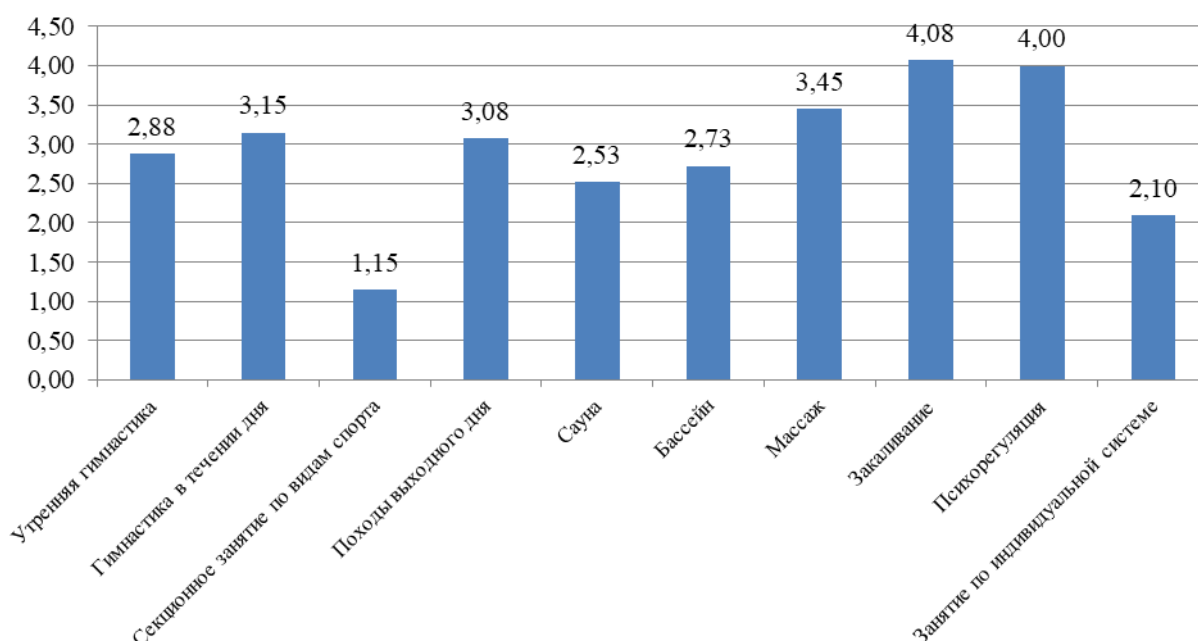


Рисунок 1 - Потребности и активность в физкультурно-спортивной деятельности обучающихся 5-го класса (усл. ед)

По данным рисунка 1 мы выявили иерархию потребностей в физкультурно-спортивной деятельности. Можно констатировать, что:

- у 32,5% респондентов мы диагностировали «средний уровень» в ежедневной потребности в утренней гимнастике ( $I=2.88$  усл. ед);
- у 35% обучающихся мы диагностировали «средний уровень» в ежедневной потребности заниматься утренней гимнастикой ( $I=3.15$  усл. ед);
- у 25% опрошенных мы диагностировали «средний уровень» потребности в походах выходного дня ( $I=3.08$  усл. ед);
- у 22,5% респондентов мы диагностировали «средний уровень» потребности в посещении сауны или бани ( $I=2.53$  усл. ед);
- у 35% респондентов мы диагностировали «средний уровень» потребности в посещении бассейна ( $I=2.73$  усл. ед);
- у 55% респондентов мы диагностировали уровень «выше среднего» в ежедневном закаливании ( $I=4.08$  усл. ед);

- у 60% респондентов мы диагностировали потребность в психорегуляции на уровне «выше среднего» (И=4,0 усл. ед);
- у 42,5% обучающихся мы диагностировали потребность в массаже на уровне «выше среднего»;
- у 10% респондентов мы диагностировали уровень «ниже среднего» потребности в секционных занятиях (И=1.15 усл. ед);
- у 51% респондентов «средний уровень» потребности в занятиях по индивидуальной системе (программе) (И=2,10 усл. ед).

На рисунке 2 представлены результаты ответов на вопросы второго блока, определяющие мотивы посещения занятий по предмету «Физическая культура»

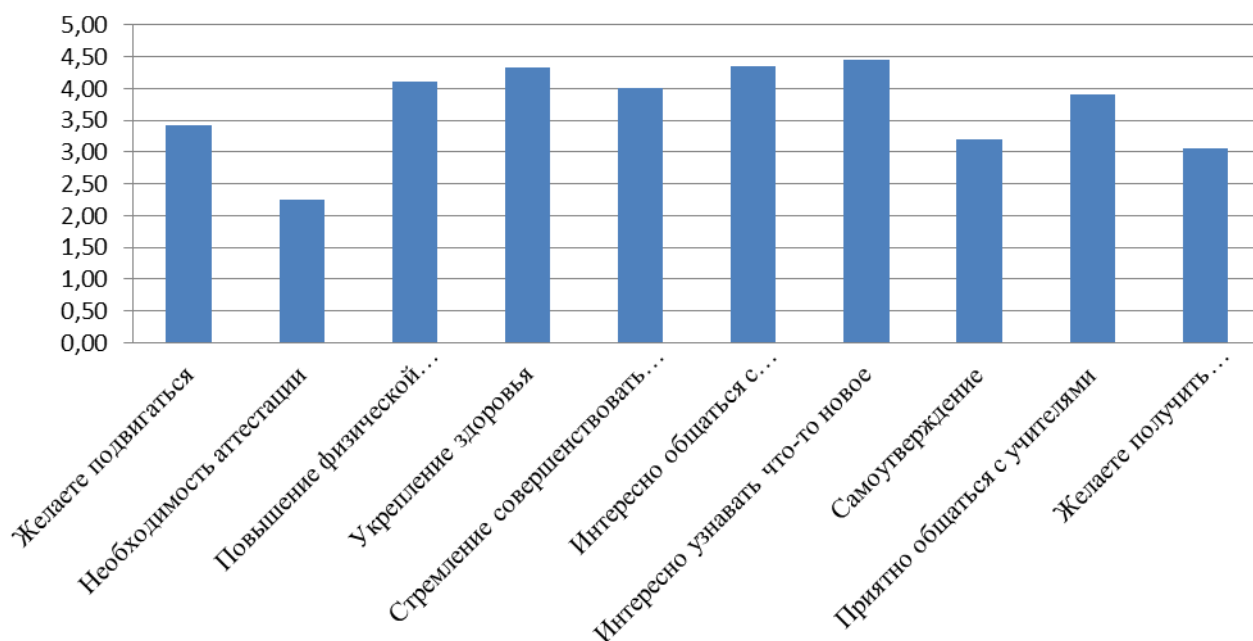


Рисунок 2 - Мотивы посещения занятий по предмету «Физическая культура» обучающихся 5 класса в (усл.ед)

Из рисунка 2 мы видим, что:

- основополагающим мотивом посещения академических занятий по дисциплине «Физическая культура» у 95% обучающихся является «узнать что-то новое» (И=4,45 усл. ед) что, соответствует уровню «выше среднего».
- у 90% респондентов мотивацией является «интерес общаться с товарищами» (И=4,35 усл. ед) что, соответствует уровню «выше среднего»;
- у 55% обучающихся был выявлен «средний уровень» мотивации «желание подвигаться на занятиях по предмету «Физическая культура» (И=3,43 усл. ед);
- у 75% выявлена мотивация на уровне «выше среднего» «повышение физической подготовленности» (И=4,10 усл. ед);
- у 87,5% мотивацией на уровне «выше среднего» является «укрепление здоровья» (И=4,33 усл. ед);
- у 75% респондентов мы диагностировали уровень мотивации «выше среднего» в стремлении улучшить свое телосложения (И=4.0 усл. ед);
- у 35% обучающихся мы диагностировали «средний» уровень мотивации в самоутверждении во время занятий по предмету «Физическая культура» (И=3.2 усл. ед);
- у 72,5% респондентов мы выявили уровень «выше среднего» в мотивации «общение с учителем» (И=3,9 усл. ед);
- у 12,5% респондентов мы диагностировали «низкий уровень» мотивации «необходимость аттестации» (И=2,25 усл. ед).

**Выводы.** В ходе достижения поставленной цели исследования мы можем констатировать, что большинство обучающихся 5-го класса испытывают потребность в ежедневном закаливании. Многие обучающиеся скорее всего имеют недостаточное представление о психорегуляции, что сдерживает их желание ею заниматься.

Для решения выявленных нами проблем мы предлагаем следующие пути решения: уделить больше внимания удовлетворению потребностей обучающихся в психорегуляции и закаливании, в том числе через разнообразные методики и практики; проводить беседы о пользе закаливания для укрепления здоровья; повысить информированность обучающихся о возможностях для психологической регуляции и развития психологических навыков самостоятельно и на занятиях.

#### **Литературы:**

1. Бахарева, Е. В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой у школьников / Е. В. Бахарева, Л. В. Иванова, Е. А. Коваленко // Евразийский научный журнал. – 2015. – №7. – С. 31–34.

2. Битейкин, М. М. Дистанционное обучение по предмету «Физическая культура» как способ мотивации обучающихся к самостоятельной двигательной активности / М. М. Битейкин, А. А. Красильников / Материалы IV научно-практической конференции молодых ученых «Шаг в науку». – 2020. – С. 103–104.

3. Манжелей, И. В. Инновации в физическом воспитании : учебное пособие / И. В. Манжелей. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 146 с.

### **ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

*Гурбанова Д., Туйлиева Д., Нурмухаммедов С.*

*Туркменский государственный институт физического воспитания и спорта*

**Аннотация.** Для того чтобы спортсмены успешно выступали на международных соревнованиях, необходимо изучать их подготовку, и эта работа ставит перед спортивной системой новые задачи. Особое место в подготовке спортсменов высокого уровня зависит от их физической, технической и тактической подготовки, функциональных возможностей организма, возраста и продолжительности спортивной тренировки.

**Ключевые слова:** тяжелая атлетика, учебно-тренировочный процесс, тяжелоатлеты, повторение, тренировка.

**Актуальность.** Несравнимыми усилиями Президента Сердара Бердымухамедова создается устойчивая система подготовки мастеров спорта международного уровня для обеспечения высокоподготовленного участия сборных команд Туркменистана в Олимпийских играх, мировых, европейских, азиатских и других международных соревнованиях, а также занятия лидирующих позиций в них. В целях подготовки мастеров спорта международного уровня организуется взаимная слаженная скоординированная работа спортивных школ, учреждений, спортивных центров и крупных спортивных комплексов, а также других спортивных объектов. Работа по подготовке профессиональных спортсменов ведется на основе новой организации учебно-тренировочной деятельности, а также полного изучения состояния подготовки спортсменов и исходя из международного опыта.

В нашем обществе в воспитании совершенной личности руководствуемся из наставлений наших предков: «В здоровом теле – здоровый дух» и «Здоровому - все здорово». Большое внимание уделяется занятию школьников и студентов физической культурой и спортом. В «Программе поддержки и развития физической культуры и спорта в Туркменистане на 2021-2025 годы» определены основные направления этой системы. Среди них важно наличие таких направлений как «Создание и совершенствование развитой системы физической культуры и спорта», «Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни», «Широкое вовлечение населения в занятия физической культурой и массовым спортом», «Развитие физической культуры и спорта среди детей дошкольного возраста», учащихся и студентов», «Развитие физической культуры и спорта среди старших возрастных групп населения», «Физическая культура и спорт среди инвалидов», «Подготовка мастеров спорта



## MUNDARIJA

<b>I-SHO‘BA O‘ZBEKISTONDA SPORT TURLARINI OMMALASHTIRISH MASALALARI</b>	
<i>Махмудов Ш.Ш.</i> ЮҚОРИ МАЛАКАЛИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИНГ ПОРТЛАШ ҚОБИЛИЯТИ ДАРАЖАСИНИ БАҲОЛАШ ҲАМДА ШАХСИЙ ОМИЛЛАРГА САМАРАЛИ ТАЪСИРИ	<b>5</b>
<i>Махмудов Ш.Ш.</i> ОҒИР АТЛЕТИКА МУСОБАҚА МАШҚЛАРИНИ БАЖАРИШ ТЕХНИКАСИГА ЎРГАТИШ	<b>8</b>
<i>Тоштурдиев Ш.Х., Жарылқапов У.Б.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	<b>11</b>
<i>Norqulov Z.Ch.</i> OG‘IR ATLETIKACHILAR MASHG‘ULOTIDA MUSOBAQA MASHQLARINI VAJARISH MANORATINI TAKOMILLASHTIRISHGA YO‘NALTIRILGAN MAXSUS YORDAM BERUVCHI MASHQLARNI REJALASHTIRISH	<b>13</b>
<i>Абдусаттарова С.С.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕХАНИЗМОВ ОЦЕНКИ ПЕРЕТРЕНИРОВАННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	<b>19</b>
<i>Азимова З.А.</i> ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ХОККЕЯ НА ТРАВЕ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ	<b>20</b>
<i>Almurodova S.</i> O‘ZBEKISTONDA TAEKVONDO SPORT TURINI OMMALASHTIRISH MASALALARI	<b>22</b>
<i>Aramov X.</i> TAEKWONDO SPORT TURIDA EGILUVCHANLIK SIFATI	<b>24</b>
<i>Атлас А. А., Смирнов В.Е.</i> АНАЛИЗ ТРАЕКТОРИЙ ДВИЖЕНИЯ ШТАНГИ В РЫБКЕ КЛАССИЧЕСКОМ У СПОРТСМЕНОВ МУЖЧИН РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ	<b>25</b>
<i>Ahmadjonova A.</i> TAEKVONDO WT SPORT TURINING KELIB CHIQISHI VA O‘ZBEKISTONDA RIVOJLANISHI	<b>28</b>
<i>Ахмедов Д.Б., Мавлонов Ш.У.</i> ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛЬНОГО ВРАТАРЯ	<b>30</b>
<i>Ахмедов Д.Б., Бекназаров П.М.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ПОВИЖНЫХ ИГР В ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ФУТБОЛА	<b>32</b>
<i>Базарбаев П.А.</i> 13-14 ЁШЛИ ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ЖИСМОНИЙ ВА ФУНКЦИОНАЛ ТАЙЁРГАРЛИГИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ ЗАРУРИЯТИ	<b>35</b>
<i>Vosimova M.</i> OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARINI RIVOJLANISHIDAGI MUAMMO VA YECHIMLAR	<b>39</b>
<i>Черникова Е.Н., Тухватуллина И.Н.</i> СИСТЕМА ТРЕНИРОВКИ СО ЗНАЧИТЕЛЬНЫМ ОБЪЕМОМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ-ШОССЕЙНИКОВ	<b>40</b>
<i>Епифанова Е.С., Велидова Э.С.</i> СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ГИБКОСТИ И ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ДЕВОЧЕК НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	<b>44</b>
<i>Epifanova E.S.</i> THE PROBLEM OF PROFESSIONAL TRAINING OF SPECIALISTS AND ATHLETES IN WEIGHTLIFTING	<b>46</b>
<i>Eshbayev X.A.</i> MILLIY XALQ O‘YINLARNI OMMALASHTIRISH VA SOG‘LOM TURMUSH TARZINI SHAKLLANTIRISH	<b>48</b>
<i>Eshmanova U.A.</i> YOSH BASKETBOLCHILARNING TAYYORGARLIK VAQTIDA HARAKATLI O‘YINLARDAN FOYDALANISHNING AHAMIYATI	<b>51</b>
<i>Eshmanova U.A.</i> TALABA QIZLARNING BASKETBOL O‘YINI ORQALI BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK VAQTIDA HARAKAT TEZKORLIGINI RIVOJLANTIRISH	<b>53</b>
<i>Фозилов Х.Қ.</i> МУСОБАҚА ОЛДИ МИКРОЦИКЛАРИДА ЮКЛАМАЛАРНИ РЕЖАЛАШТИРИШ ВА СПОРТ МАШҒУЛОТЛАРИНИНГ УМУМИЙ ТАМОЙИЛЛАРИДАН ФОЙДАЛАНИШ УСЛУБИЯТИ	<b>55</b>

Фозилов Х.К. ГАНДБОЛЧИЛАРНИНГ ХУЖУМДАГИ ТЕХНИК-ТАКТИК ҲАРАКАТЛАРИНИ ТАҲЛИЛИ ҚИЛИШ	57
<b>II – SHO‘BA YUQORI MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASH: UAMMOLAR, YECHIMLAR VA ISTIQBOLLAR</b>	<b>61</b>
Гельдибаева Д.С., Нурмухаммедов С.А. КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПОКОЗАТЕЛИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ЮННЫХ ДЗЮДОИСТОВ	61
Гуляев С.П., Фонарев Д.В., Мартюшева М.А. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО КОМПОНЕНТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-ЫХ КЛАССОВ	65
Гурбанова Д., Туйлиева Д., Нурмухаммедов С. ОСОБЕННОСТИ ПОВЫШЕНИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ	68
Ibadullayev V. SAMBO KURASHCHILARINI O‘QUV-MASHG‘ULOT JARAYONIDAGI O‘RGATISH USLUBLARI	72
Ismailov M.N. OG‘IR ATLETIKA SPORT TURIDA DAST KO‘TARISH NAMDA SILTAB KO‘TARISH MASHQLAR TEXNIKASI	73
Жарылканов У.Б. МАЛАКАЛИ ЭРКИН КУРАШЧИЛАРНИНГ ОҒИР АТЛЕТИКА ВОСИТАЛАРИ ОРҚАЛИ КУЧ СИФАТИНИ ОШИРИШ УСЛУБИЯТИ	75
Жарылканов У.Б. СПОРТ ТАКОМИЛЛАШУВ ГРУХИДА МАЛАКАЛИ ЭРКИН КУРАШЧИЛАРНИНГ КУЧ СИФАТИНИ РИВОЖЛАНТИРИШ УСЛУБИЯТИ	77
Joldasbayeva R.A. BOSHLANG‘ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDA YOSH BASKETBOLCHILARDA HARAKAT KO‘NIKMALARINI RIVOJLANTIRISH VOSITALARI VA USULLARI	79
Каинов Ж.А. МАЛАКА ОШИРИШ КУРСЛАРИДАГИ ТИНГЛОВЧИЛАРНИ ЎҚУВ-СПОРТ ФАОЛЛИГИНИ ОШИРИШДА ШАХСГА ЙЎНАЛТИРИЛГАН ТАЪЛИМ ТУРЛАРИНИНГ ЎРНИ	83
Каинов Ж.А. МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА	87
Karimov D.A. MALAKALI SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA ZAMONAVIY TECHNOLOGIYALARDAN FOYDALANISH YO‘LLARI	90
Каримов И.И., Холмуродов О.Ю. АНТИДОПИНГОВЫЙ КОНТРОЛЬ В ВЕЛОСПОРТЕ	93
Каинов Ж.А. МАХСУС ЖИСМОНИЙ ВА СПОРТ ТЕХНИКАСИ ТАЙЁРГАРЛИГИДА ПЕДАГОГИК НАЗОРАТ	95
Лукин В.В., Галиева Д.И., Фонарев Д.В. ОБОСНОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИОННО МЕТОДИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЗИМНИХ СЕЛЬСКИХ СПОРТИВНЫХ ИГР В РЕГИОНАХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА	98
<b>III- SHO‘BA SPORTCHILARNI TAYYORLASHDA ILMIY-USLUBIY ISHLAR VA TIBBIY-BIOLOGIK TA‘MINOTDAN FOYDALANISH MASALALARI</b>	
Mamishhev O.E. ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF RIDING ON THE PHYSICAL FITNESS LEVEL OF PEOPLE TRAINING	105
Мамиров И.Б. ОҒИР АТЛЕТИКА БЎЙИЧА ЎЗБЕКИСТОН ЁШЛАР ТЕРМА ЖАМОАСИНИНГ МУСОБАКА ОЛДИ ТАЁРГАРЛИК ЖАРАЁНИ ВА НАТИЖАЛАРИ (ЁШЛАР ХАМДА ЎСМИРЛАР ЎРТАСИДА ОСИЁ ЧЕМПИОНАТИ, ХИНДИСТОН)	107
Маммедов Д. РОЛЬ ФИТНЕСА В СПОРТИВНЫХ ТРЕНИРОВКАХ НА ПРИМЕРЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	110
Masharipov R.M., Davletova U.S. TALABA KURASHCHILARINING MASHG‘ULOTLAR YUKLAMALARINING YILLIK SIKLINI REJALASHTIRISH MUAMMOLALARI	113
Матназаров А.Ў. ОҒИР АТЛЕТИКА БЎЙИЧА ХАЛҚАРО МУСОБАҚАЛАР ТАҲЛИЛИ ВА ХУЛОСАЛАР	116
Матназаров У.Л. МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ	118

<i>Махамов М.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ ТАЪЛИМИНИ УЗВИЙЛИК ТАМОЙИЛИ АСОСИДА РИВОЖЛАНТИРИШ МУАММОЛАРИ	121
<i>Матназаров А.Ў.</i> ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАРНИ ТАЙЁРЛАШДА МОДЕЛ КЎРСАТКИЧЛАРДАН ФОЙДАЛАНИШ АФЗАЛЛИГИ	123
<i>Махамов М.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТ СОҲАСИ БОШҚАРУВ ТИЗИМИНИ ТАКОМИЛЛАШТИРИШ	125
<i>Mirzakulov A.G.</i> SHAROITLARDA BAJARISH IV AKADEMIYASI KURSANT QIZLARINI JISMONIY TARBIYA DARSLARIDA MASHQLARNI FUNKSIONAL KO'PKURASH (KROSSFIT) SPORT TURI VOSITA VA USULLARI YORDAMIDA YENGILLASHTIRILGAN USLUBI	129
<i>Муродов К.Н.</i> ТЕХНОЛОГИЯ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РАЗВИТИЯ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ СПОРТСМЕНОВ В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ	130
<i>Murtazayev B.B.</i> ТАЕКВОНДО СПОРТ ТУРИДА ШИДАМЛИК СИФАТИ	135
<i>Махаммадиев А.А.</i> СПОРТЧИЛАРДА АХЛОҚИЙ ВА ҲУҚУҚИЙ МЕЪЁРЛАРНИНГ ДОПИНГ НАЗОРАТИНИ ШАКЛЛАНТИРИШДАГИ АҲАМИЯТИ	136
<i>Najmiddinov Sh.O.</i> YUQORI MALAKALI OG'IR ATLETIKACHILARNING ISHCHANLIK QOBILYATINI BAHOLASHDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI TAVSIFI	138
<i>Niyazova R.R., Lukienko I.V.</i> METHODOLOGICAL FEATURES OF IMPROVING THE SPEED AND STRENGTH QUALITIES OF TRIATHLETES IN THE SWIMMING SEGMENT	140
<b>IV – SHO'BA ZAMONAVIY SPORT MASHG'ULOTLARIDA INNOVATSION TEXNOLOGIYALAR VA SPORTNI BOSHQARISH</b>	143
<i>Норкулов З.Ч.</i> БОШЛАНГИЧ ТАЙЁРГАРЛИК ГУРУҲИДАГИ ОҒИР АТЛЕТИКАЧИЛАР МАШҒУЛОТ ЮКЛАМАЛАРИНИНГ ОПТИМАЛ НИСБАТЛАРИНИ АНИҚЛАШ	143
<i>Nuriddinov M.</i> YOSH SPORTCHILARNI TANLAGAN SPORT TURIGA BO'LGAN ISHTIYOQINI OSHIRISHDAGI XATO VA KAMCHILIKLARNI O'RGANISH	147
<i>Ниязова Р.Р., Максудов С.Р.</i> УПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКОЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КАРАТИСТОВ	149
<i>Nuritova D.M.</i> VALEYVOLCHILARNI PSIXOLOGIK JIHATDAN TAYYORLASH METODIKASI	152
<i>Ниязова Р.Р., Тилавов Ш.С.</i> «ПОСТ-ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ МЫШЕЧНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ» КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЖЕНЩИН	155
<i>Otaqulov M., Ergasheva M.</i> YOSH SPORTCHILARNI TANLAGAN SPORT TURIGA BO'LGAN ISHTIYOQINI OSHIRISHDAGI XATO VA KAMCHILIKLARNI O'RGANISH	157
<i>Ozodov K. K.</i> YOSH OG'IR ATLETIKACHILARNING MUSHAK KUCHINI RIVOJLANTIRISH	160
<i>Қирғизбоев М.М.</i> ТУРЛИ ТАРКИБИЙ КОМПОНЕНТЛАРГА АСОСЛАНГАН МАҲСУС ИШ ҚОБИЛИЯТИ ВА УНИ КУРАШ ТУРЛАРИДАГИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	164
<i>Махаммаджонов Ф., Курязов Р., Бўриев А.</i> ФУТБОЛ БИЛАН ШУҒИЛЛАНУВЧИ БОЛАЛАР-ЎСМИРЛАР ОРГАНИЗМИНИНГ АНАТОМИК ВА ФИЗИОЛОГИК ХУСУСИЯТЛАРИ	167
<i>Курязов Р., Бўриев А.</i> ЁШ ФУТБОЛЧИЛАР ТАЙЁРГАРЛИГИНИ КОМПЛЕКС НАЗОРАТ ҚИЛИШ ВА БАХОЛАШ МУАММОСИ	168
<i>Rahimberdiyeva D.N.</i> TERAPEVTIK JISMONIY TARBIYA MUSHAK-SKELET TIZIMI KASALLIKLARINI PROFILAKTIKA VA REABILITATSIYA QILISH VOSITASI SIFATIDA	169

<i>Разуваева И.Ю.</i> ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	172
<i>Салимов У.Ш.</i> ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И СПОРТИВНЫЙ МЕНЕДЖМЕНТ В СОВРЕМЕННОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	175
<i>Sattarov A.E., Vardiashvili I.</i> 12-13 YOSHLI FUTBOLCHILARDA O'YIN MASHQLARINI QO'LLASH ASOSIDA GURUH TAKTIK HARAKATLARINI TAKOMILLASHTIRISH	178
<i>Sharifbayev D.X.</i> YAKKA KURASH SPORT TURLARIDA KUCH SIFATINI OSHIRISH	180
<i>Sobirjonov A.M.</i> O'QUV-MASHG'ULOT GURUHIDAGI OG'IR ATLETIKACHILARNING OYLIK MEZOSIKLDA MASHG'ULOT YUKLAMALARINI OPTIMALLASHTIRISH	181
<b>V – SHO'BA OLIMPIYA VA PARALIMPIYA SPORT TURLARINI RIVOJLANISHIDAGI MUAMMO VA YECHIMLAR</b>	
<i>Tilavov Sh.S.</i> 11-12 YOSHLI TRIATLONCHI QIZLARNING TEZLIK-KUCH QOBILYATLARINI QULAY SHAROITLARDA RIVOJLANTIRISH	185
<i>Пулатов А.А., Сулейманова С.Ф.</i> АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ИЗУЧЕНИЯ ЗНАНИЙ, У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ И ТРЕНЕРОВ, О ВОЗМОЖНОСТИ ВЛИЯНИЯ УГЛОВЫХ УСКОРЕНИЙ НА ТЕХНИКУ И СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ МЯЧА	188
<i>Собиржонов А.</i> ОФИР АТЛЕТИКА БЎЙИЧА ЎЗБЕКИСТОН МИЛЛИЙ ТЕРМА ЖАМОАСИДАГИ СПОРТЧИЛАРНИ ТЕХНИК ТАЙЁРГАРЛИГИНИ ТАҲЛИЛИ	191
<i>Toylibaev S.M., Akmanova D.A.</i> O'ZBEKISTON VA QORAQALPOG'ISTONDA VELOSIPED SPORTINI OMMALASHTIRISHNING TARIXIY MASALALARI	193
<i>Пулатов А.А., Сулейманова С.Ф.</i> О НЕГАТИВНОМ ВЛИЯНИИ ВРАЩАТЕЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ НА СКОРОСТЬ ВЕДЕНИЯ МЯЧА В БАСКЕТБОЛЕ	195
<i>Tursunboyev O.O.</i> TAEKVONDODA UMUMIY VA MAXSUS SPORT TAYYORGARLIK NAZARIYASI	198
<i>Umirzoqov Sh.S.</i> SPORTNING FOYDASI VA ZARARI	200
<i>Хамроев И.Ё., Жўраев Н.Б.</i> ЖИСМОНИЙ ТАРБИЯ ВА СПОРТИНГ ТАЪЛИМ - ТАРБИЯ ТИЗИМИДАГИ АҲАМИЯТИ	201
<i>Хайдарова М.Э., Солиев С.Ш., Кадамов С.Х.</i> ВОССТАНОВИТЬ ОРГАНИЗМ ЖЕНЩИН ПРИ ПОМОЩИ ЗАНЯТИЕ МАССОВЫМ СПОРТОМ	204
<i>Xoliqov U.K., Bekmuhammadova S.</i> O'ZBEKISTONDA SHAXMAT SPORT TURNI OMMAVIYLASHTIRISH	207
<i>Xursanova R.O.</i> ESHITISHIDA VA NUTQIDA NUQSONI BO'LGAN BOLALARNING JISMONIY TAYYORGARLIGI	212
<i>Есукенов А.Р.</i> РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У СПОРТСМЕНОВ 12-14 ЛЕТ ЗАНИМАЮЩИХСЯ КОННЫМ СПОРТОМ В НЕДЕЛЬНЫХ МИКРОЦИКЛАХ	215
<i>Yoldashov Sh.S.</i> BOSHLANG'ICH TAYYORGARLIK BOSQICHIDAGI YOSH SHAVANDOZLARINING JISMONIY TAYYORGARLIGINI O'SISH DINAMIKASI	218
<i>Yo'ldashev J.</i> O'ZBEKISTON FUTBOLIDA HAKAMLIK TIZIMI	221
<i>Юлчиев Ф.Ф.</i> ТУРЛИ ТАРКИБИЙ КОМПОНЕНТЛАРГА АСОСЛАНГАН МАХСУС ИШ ҚОБИЛИЯТИ ВА УНИ КИКБОКСИНГ СПОРТИДАГИ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ	222
<i>Юнусов С.А.</i> ДИНАМИКА СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ	225
<i>Po'latov L., Zokirov N.U., Bo'tayorov A.B.</i> MASHG'ULOT JARAYONIDA SPORTCHILARGA TO'G'RI YUKLAMALARNI BERISH VA DAM OLISH BILAN	231

UZVELIKNI BOG‘LASH	
<i>O‘ralov J.R.</i> O‘ZBEKISTONDA AYOLLAR FUTBOLINI OMMALASHTIRISHNING SAMARALI YO‘LLARI	<b>233</b>
<i>Сивохин И.П., Огиенко Н.А., Хлыстов М.С., Ибраева Р.Ж., Бекмухамбетова Л.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ВЗАИМОСВЯЗИ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТА В КЛАССИЧЕСКОМ РЫБКЕ ШТАНГИ И СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У ТЯЖЕЛОАТЕТОВ	<b>236</b>
<i>Adilov S.Q.</i> SPORT KURASHIDA SPORTCHILARNING KOORDINATSION QOBILİYATLARINI RIVOJLANTIRISH VA TEXNIK-TAKTIK HARAKATLARI SAMARADORLIGINI SENSORLI QURILMALAR ASOSIDA TAKOMILLASHTIRISH TEXNOLOGIYASI	<b>240</b>

Muharrirlar: B.Musayev, A.Shopulatov, R.Xudarganov, B.Eshonqulov  
O‘zDJTSU nashriyot bo‘limi  
Bosishga ruxsat etildi 06.12.2023. Qog‘oz bichisi 60x84 1/16. Hajmi 15,6 fiz. b.t.  
Adadi 50 nusxa.  
Manzil: Toshkent viloyati, Chirchiq shahri, Sportchilar ko‘chasi, 19 uy.